

Bad Sassendorf

zum Kennenlernen



Kurparkführung mit Gästebegrüßung
jeden Montag, 15.00 Uhr*
Start: am Rundbogen Gradierwerk



Gradierwerkführung
jeden Freitag, 15.00 Uhr*
Start: am Rundbogen Gradierwerk



Sassendorfer Salzspuren mit Gästebegrüßung Rundgang durch den Ort und Kurpark
jeden Samstag, 11.00 Uhr*
Start: an den Westfälischen Salzwelten

*Kosten: mit Bad Sassendorf Card frei / mit EinwohnerCard 3,00 € / sonst 5,00 €

Mindestteilnehmerzahl: 3 Pers., Dauer der Führungen: 3–5 Personen ca. 60 min / ab 5 Personen ca. 90 min.

Bei Sturm, Gewitter etc. finden die Führungen nicht statt.



Themenführungen
in den Westfälischen Salzwelten
jeden Sonntag, 14.00 Uhr

1. So: Überblicksführung „Salz, Sole und Moor“
2. So: Familienführung „Salz, Sole und Moor für Groß und Klein“
3. So: Themenführung „Die Geschichte von Salz und Sole in Bad Sassendorf“
4. So: Familienführung „Salz, Sole und Moor für Groß und Klein“

Kosten: mit Bad Sassendorf Card frei / mit EinwohnerCard 6,00 €

sonst 7,50 € bzw. 5,00 € ermäßigt

TuK

Tourismus und Kultur
Tagungen und Kongresse

Weitere Infos unter
Tel. 02921-9433435,
www.salzwelten.de



Tipps, die dich stärken

Oktober '26 bis April '27

Bad
Sassen-
dorf

besser leben



montags, 15.30 bis 16.30 Uhr „Aktiv im Takt“ im Tagungszentrum

gut für Herz, Beweglichkeit, Kondition und Koordination mit **Claudia Sommer** (Gesundheitscoach)



mittwochs, 15.00 bis 16.00 Uhr (ungerade Wochen) Spaziergang für die Sinne – Achtsamkeit im Kurpark

mit Naturresilienz-Trainerin® **Christiane Schnitker***



mittwochs (1 × im Monat), 19.00 bis 21.00 Uhr Ernährungsberatung / Koch-Workshop

mit **Ernährungscoach Ute Nübel** im Speicher auf Hof Haulle.

Infos zu Kosten/Anmeldung unter Tel. 02921-9433435



donnerstags, 15.30 bis 17.00 Uhr (gerade Wochen) Alpaka-Auszeit – Spaziergang mit Alpakas im Kurpark

Infos zu den Kosten/Anmeldung unter Tel. 0151-22772312



donnerstags, 19.30 bis 21.00 Uhr besser leben!-Vortrag in der Kulturscheune

von A wie Achtsamkeit bis Z wie Zeitmanagement



freitags, 18.30 bis 19.30 Uhr Qi Gong in der Reha-Klinik Wiesengrund

Einfache Übungen zum Kennenlernen mit **Elena Weißbach**



samstags, 10.00 bis 10.20 Uhr Atemgymnastik am Gradierwerk*

(kostenlos für alle)



im Anschluss: samstags, 10.30 bis 11.30 Uhr Bewegung im Grünen

Übungen zur Beweglichkeit und Stabilisierung/Spaß und Fitness für jeden mit dem **Team Sauerland***



Weitere Details zu den BESSER LEBEN!-Angeboten (Kosten, Anmeldung etc.) gibt es unter www.badsassendorf.de oder Tel. 02921-9433456.

* Treffpunkt: Rundbogen Gradierwerk

TuK

Tourismus und Kultur
Tagungen und Kongresse